SECONDI PIATTI

Polpo patate e carciofi in insalata

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 35 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

La ricetta dell'**insalata di polpo con patate e carciofi** vi piacerà di certo. Si tratta di una variante ricca e gustosa della classica con sole patate.

I carciofi quando sono di stagione, sono teneri e molto versatili. Hanno un sapore ottimo che ben si abbina a tutti i piatti, dai primi ai secondi di terra, alle pizze e focacce per arrivare anche ai prodotti del mare!

Ed in effetti l'accoppiata polpo patate e carciofi è davvero molto interessante. Provate questa ricetta e fateci sapere se è stata di vostro gradimento. Se poi vi dovessero avanzare dei carciofi vi consigliamo di provare la ricetta dei nostri gnocchetti saporiti ai carciofi e pancetta.

INGREDIENTI

POLPO di circa 600 g - 1

CARCIOFI già puliti - 4

PATATE grandi - 2

POMODORI SECCHI SOTT'OLIO 2

LIMONE 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 25 gr

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per realizzare una perfetta insalata di polpo con patate e carciofi dovrete come prima cosa dedicarvi al polpo. Se ne avete uno fresco abbiate cura di congelarlo per un paio di giorni affinché le fibre della carne si possano ammorbidire.

A questo punto potrete lessarlo in acqua leggermente salata per circa un'ora. Il tempo di cottura del polpo dipende dalla sua grandezza, per verificare se il mollusco è pronto dovrete infilzare la polpa con una forchetta, se la sentite tenera allora potrete anche spegnere il fuoco.

Scolate il polpo e tagliatelo a pezzetti.

Mentre il polpo si cuoce, pelate le patate e taglietele a dadi.

Pulite Dividete i carciofi in quarti, eliminate i semi interni, affettateli e metteteli in ammollo per una decina di minuti nell'acqua acidulata con il succo di un limone.

2 Cuocete le patate e i carciofi al vapore e metteteli in una larga ciotola.

3 Aggiungete il polpo e i pomodori secchi tagliati a striscioline, condite con l'olio, un pizzico di sale, pepe macinato al momento, il succo filtrato del limone rimasto e il prezzemolo triato.

4 Mescolate con cura per insaporire e servite l'insalata di polpo in piatti individuali.

Consiglio

Non mi sono bastati 30 minuti per la cottura, nella pentola a pressione, del polpo , come mai?

Dipende molto da quando è grosso il polpo ma sopratutto dopo aver spento la pentola va fatto raffreddare nella pentola ancora chiusa e cmq si parla di 1kg circa!

Come faccio a capire che il polpo è cotto?

Ti basterà infilzarlo con una forchetta, se penetra facilmente in un tentacolo, è pronto!

I carciofi mi restano sempre un po' duri..come evitarlo?

Devi assicurarti di pulirli bene, quindi elimina le foglie più esterne, quando saranno tutte verdi chiaro puoi fermarti e tagliare le punte.

Posso cuocere le verdure non al vapore?

Sì se non hai la possibilità andranno bene bollite.